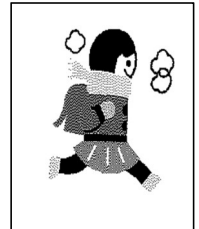


# いのち・からだ・こころ通信

大分県立日田高等学校 保健部 2020. 12. 23 No9



朝、気持ちよくスタートできる生活づくりをしていきましょう！

保健室に体調不良で来室してくる人には、「朝ご飯何食べた？」「何時に寝て何時に起きた？」「お風呂には何時頃入った？」などの問診をします。

## よく聞く回答

朝ご飯は普段から食べていません。

ヨーグルトだけ食べてきました。

机の上やソファーやコタツで寝たから、何時に寝たのかわかりません。

お風呂は入らず朝、シャワーを浴びました。



## 食事とお風呂で体温 Up させましょう

食事をすると、胃腸が動き始めてエネルギーを消費して熱が作られ、体温が上がります。お風呂は38℃~40℃くらいの少しぬるめのお湯に15~20分間くらい入ると、血行が良くなり体温が上がります。

体温（平熱）が高いと、様々なウィルスを撃退できますよ！逆に低いと、ウィルスにとっては居心地のよい場所（あなたのカラダ）になってしまいますよ。



## 睡眠が大切な理由

- ① 脳を休ませ、情報の整理や記憶することを助ける。
- ② 成長を助け、疲れから回復させる。
- ③ 免疫の働きを高める。

早退する際、迎えに来てくれた保護者の方が「注意してもコタツで寝て、しかも電気をつけっぱなしなんです」と嘆いていました。実は私も遠い昔に親から同じようなことで怒られていたなとか、自分の子どもにも同じことで怒っていたなとか思い出しました。

一人暮らしを始めて、食事を用意したり光熱費を払ったり、発熱して苦しい時に一人で心細く、不安な気持ちを味わった時に、健康に生活していくことの大切さや周りの人の温かさやありがたさを実感して「改善」できていくのかもしれないね。でも、「今」それに気づいて変えていくことができたならあなたの心とからだの「現在貯金」と「未来利子」がついてきますよ。平熱はすぐには変化しないし、体質もあると思います。でも、三食しっかり食べて、温かいお風呂に入って自分の布団で寝るという「あたりまえ」のことを続けて、健康なからだを作る努力をしてみませんか？（軽めの運動もO）朝を気持ちよくスタートできる3学期になるように、冬休み中に各自で今年度を振り返り、改善できそうな所から、始めてみましょう。



## 歯科受診について

新型コロナウイルス感染症感染拡大防止の為に、今年度の歯科検診は10月～12月にかけて実施となりました。結果については終業式の日配布します。どこかで時間を作って、冬休み～3学期～春休み中に受診・治療することをお勧めします。特にむし歯がある人は、痛くなってからではお金も時間もかかりますよ。「口福は幸福を招く」です。歯石沈着(Zs)に○印がついている人は、歯科医受診を早めにして、一度きれいな状態にしてもらうとスッキリしますよ。  
年末年始も「丁寧な歯磨き」をしましょう。



## 視力について

11月に眼科校医さんから、視力矯正が適正でない人に「黒板の字が見えにくい」「ぼやける」「目が疲れやすい」などがなければ、丁寧に問診していただきました。頭痛・肩こりの原因にもなるし、全身の深い症状にもつながっていくので、まだ視力矯正できていない人は、時間を見つけて受診・相談してみてください。

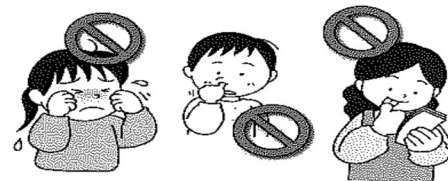
冬休み中のスマートフォンやiPadなど電子機器画面の見すぎにも気をつけてね。

## 油断大敵！ うっかりしないで 感染症予防！



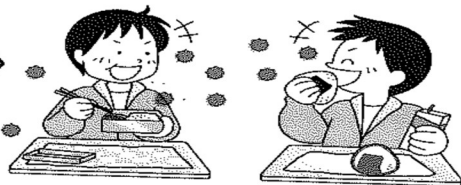
生活のあらゆる  
ところにウイルスが…

つい触ってしまう  
目・鼻・口…



## たくさんあります！ うっかり場面…

向かい合っ  
ていなくても  
近距離は  
危険！



湯冷め

うたた寝



2020年・・・「新しい生活様式」「フィジカルディスタンス」「三密を避ける」「クラスター」などなど、昨年までの日常生活になかった言葉とともに、これまで特に気をつけて過ごしていなかったのに、気をつけなければならないことだらけがどんどん増えた1年間でしたね。今後もまだまだこの生活は続いています。が、「優しい気持ちと思いやり」で人と人とのつながりを深めていける2021年にしていきたいですね。「ピンチはチャンス！」1月8日、皆さんが元気に登校してくる姿を保健室から見守ります。有意義な冬休みを過ごしてね。よいお年を・・・